

Rumah kita yang Sebenarnya

Oleh Ajahn Chah

Saat ini pusatkan pikiranmu untuk mendengarkan Dhamma dengan seksama dan penuh hormat. Saat saya berbicara, dengarkanlah seakan-akan Sang Buddha sendirilah yang duduk di hadapanmu. Tutuplah matamu dan rilekslah, pusatkan pikiranmu pada satu titik. Dengan rendah hati biarkanlah Tiratana (The Triple Gem), kebijaksanaan, kebenaran dan kemurnian, hadir di hatimu sebagai tanda penghargaan kepada Sang Bhagava yang telah mencapai Penerangan Sempurna.

Saya tidak membawa barang/materi yang bisa saya berikan, yang ada hanya Dhamma, ajaran dari Sang Buddha. Pertama harus kamu pahami dengan seksama, bakwa setiap ada kelahiran pasti ada kematian, Sang Buddha yang mempunyai banyak jasapun tidak dapat menghindari kematian secara fisik, begitu pula dengan kamu. Kamu harus dapat berpuas hati, harus sudah merasa cukup dapat hidup bertahun-tahun. Seperti halnya barang-barang tersebut bersih dan mengkilat, tapi setelah dipakai beberapa waktu benda-benda tersebut mulai usang, bahkan ada yang telah pecah, hilang dan yang masih tersisapun tidak seindah dan sebaik ketika masih baru, bahkan ada yang sudah jelek/rusak wujudnya. Begitulah proses alaminya, demikian pula dengan proses tubuhmu. Tubuh ini secara terus-menerus mengalami perubahan sejak dari lahir, tumbuh berkembang menjadi muda belia, lalu melewati masa muda itu sampai saat ini, saat memasuki usia tua. Kamu harus bisa menerima hal ini. Sang Buddha mengatakan segala kondisi, baik kondisi dalam (internal conditions), kondisi tubuh (bodily conditions) ataupun kondisi luar (external conditions), bukanlah DIRI (not self), *sifat mereka adalah berubah*. Renungkanlah kebenaran ini dengan jelas.

Bongkahan daging segar yang melapuk (decline) ini adalah suatu kenyataan. Sang Buddha mengajarkan kita untuk merenungkan proses perubahan (melapuknya)

tubuh dari waktu ke waktu dan menghadapi kenyataan proses alami ini. Kita harus mampu berada dalam keadaan damai dengan tubuh ini dalam kondisi apapun. **Sang Buddha mengajarkan bahwa hanya tubuהלך yang boleh terpenjara, tetapi jangan membiarkan pikiran ikut terpenjara.**

Nah, sekarang dengan semakin menurunnya fungsi tubuhmu sejalan dengan bertambahnya usia, jangan menolak hal itu, tetapi jangan biarkan pikiranmu ikut mundur. Tetap jagalah agar pikiran itu terpisah, berilah energi pada pikiranmu dengan cara melihat kebenaran dalam segala sesuatunya seperti apa adanya. Sang Buddha telah mengajarkan bahwa begitulah sifat alami tubuh, tidak ada sifat lainnya. Setelah dilahirkan, menjadi tua, sakit dan akhirnya kita mengalami kematian. Ini adalah suatu kesunyataan mulia yang saat ini sedang kamu saksikan sendiri. Lihatlah tubuhmu dengan kebijaksanaan dan sadarilah hal ini.

Jika rumahmu kebanjiran, biarkan banjir itu hanya mengganggu rumahmu, jangan biarkan ia "membanjiri" pikiranmu. Dan juga bila terjadi kebakaran, jangan biarkan ia membakar hatimu. Biarkanlah rumahmu saja yang telah terbakar, yaitu tubuh luarmu saja yang menurun tetapi bukan hatimu. Saat ini sudah tiba masanya untuk melepaskan segala macam kemelekatan.

Kamu sudah hidup cukup lama; matamu sudah melihat banyak warna dan bentuk, telingamu telah mendengar berbagai macam bunyi dan kamu sudah memiliki berbagai macam pengalaman hidup. Dan itulah kenyataannya, hanya pengalaman, kamu telah makan makanan yang lezat dan semua rasa enak tersebut hanyalah rasa enak saja, tidak lebih. Rasa yang tidak enak hanyalah rasa yang tidak enak, itu saja. Jika mata ini melihat bentuk yang bagus hanyalah bentuk

yang bagus, dan bentuk yang jelek hanyalah bentuk yang jelek. Telinga ini mendengar suara yang merdu, dan hanya itu saja. Suara yang sumbang juga hanya suara yang sumbang, tidak lebih.

Sang Buddha mengatakan bahwa kaya atau miskin, tua atau muda, manusia atau binatang, tidak ada satu makhlukpun yang dapat berada dalam satu keadaan tertentu terlalu lama. Semua mengalami perubahan dan penyusutan. Ini adalah kenyataan hidup yang tidak dapat kita hindari dengan cara apapun. *Sang Buddha mengatakan bahwa yang harus kita lakukan adalah merenungkan tubuh dan pikiran untuk melihat tidak adanya konsep DIRI, bahwa tidak ada istilah "Milikmu" maupun "Milikku".* Semuanya hanyalah kebenaran yang sementara saja. Sama halnya dengan rumah ini, ia hanyalah secara nominal milikmu. Kamu tidak dapat membawanya bersamamu setiap saat. Hal yang sama berlaku bagi kekayaan, atau keluargamu: mereka adalah milikmu hanya dalam nama, mereka tidak benar-benar milikmu, mereka adalah milik alam. Kenyataan ini tidak hanya berlaku untukmu, setiap orang berada dalam posisi yang sama, bahkan terhadap Sang Buddha dan murid-murid Beliau yang telah mencapai penerangan. **Perbedaannya hanya pada cara penerimaan saja**, Beliau menerima segala sesuatu seperti apa adanya.

Sang Buddha mengajarkan kita untuk menyelidiki dan memeriksa tubuh mulai dari telapak kaki sampai ujung rambut dan kembali lagi ke kaki. Cobalah lihat tubuh! Apa saja yang kamu lihat? Apakah pada dasarnya ada yang bersih? Dapatkah kamu menemukan suatu inti yang kekal? Sang Buddha menjelaskan bahwa tubuh ini bukanlah milik kita. Seluruh tubuh selalu mengalami kelapukan, itu adalah hal yang alami, tubuh kitapun mengalami hal seperti itu, karena semua

fenomena yang terkondisi akan mengalami perubahan. Jadi berdasarkan apakah kamu merasa memiliki tubuhmu ini? Pada dasarnya tidak ada apapun yang salah dengan tubuh kita, bukan tubuh yang menyebabkan penderitaan, tetapi pikiran yang salahlah yang menyebabkan penderitaan. Pada saat kamu melihat segala sesuatunya dengan cara dan pandangan yang salah, maka timbullah kebingungan, timbullah kegelapan.

Air mengalir dari tempat yang tinggi ke tempat yang rendah, hal itu adalah sifat air. Jika seseorang berdiri di sisi sungai dan menginginkan aliran untuk menuju ke tempat yang tinggi, ia adalah orang bodoh. Ke manapun orang yang mempunyai pola pikir seperti itu pergi, ia tidak akan pernah mendapatkan kedamaian, ia akan menderita karena pandangannya yang salah, pikiran yang melawan arus. Bila ia mempunyai pandangan yang benar, ia akan mampu melihat bahwa air pasti mengalir dari tempat yang lebih tinggi ke tempat yang rendah. Itu adalah hal yang tidak dapat dihindarkan dan bila orang tersebut belum mampu melihat hal ini, ia akan selalu frustrasi dan bingung.

Air pasti mengalir ke bawah, sama dengan tubuh kalian. Setelah melewati masa muda tubuhmu akan mengalami penuaan dan menuju kematian. Jangan mencoba untuk mengharapkan yang sebaliknya. Hal ini bukanlah sesuatu yang dapat diubah. Sang Buddha menyuruh kita melihat segala sesuatunya seperti apa adanya dan kemudian melepaskan kemelekatan kita, ambillah pelepasan ini sebagai perlindunganmu.

Tetaplah bermeditasi meskipun kamu merasa lelah dan frustrasi. Biarkan pikiranmu berjalan seirama dengan nafasmu. Tariklah nafas panjang beberapa kali

dan kemudian kembalikan konsentrasimu pada nafasmu lagi, dengan melafalkan kata-kata Bud-dho, buatlah latihan ini menjadi kebiasaan. Semakin kamu lelah, perkuat dan perhalus perhatianmu sehingga kamu dapat merasakan segala macam sensasi sakit yang timbul. Ketika kamu mulai merasa sangat letih, tahanlah nafasmu dan perhatikan nafas yang tertahan itu, lalu biarkanlah pikiranmu terfokus dengan sendirinya, kemudian kembalilah bernafas normal. Tetaplah mengulang kata-kata Bud-dho, Bud-dho.

Lepaskanlah segala sesuatu di luar dirimu, jangan berpikir tentang anak-anak ataupun saudaramu, jangan berpikir tentang apapun, lepaskan. Biarkanlah pikiran terpusat pada satu titik dan biarkanlah titik itu menyatu dengan tarikan nafasmu. Biarkanlah nafas menjadi obyek, berkonsentrasilah sampai pikiran menjadi bertambah halus, sampai bentuk-bentuk pikiran tidak mengganggu lagi dan terdapat kejernihan yang dalam serta terjaga (wakefulness). Dengan demikian setiap rasa sakit yang timbul akan dapat hilang sesuai dengan masanya.

Pada dasarnya kalian harus melihat pernafasan sebagai seorang saudara yang datang berkunjung, ketika mereka pulang kalian mengantar mereka ke depan pintu dan menanti sampai mereka hilang dari pandangan kemudian kita masuk ke dalam. Kita mengamati pernafasan dengan cara yang sama, jika nafas itu berat kita tahu bahwa itu berat dan bila nafas itu halus kitapun akan tahu. Kita mengikuti saja jalannya nafas sambil sekaligus membangunkan pikiran kita, pada akhirnya nafas itu akan menghilang dan yang tertinggal adalah kesiagaan.

Lepaskanlah semuanya kecuali pengertian, jangan terbodohi oleh suara atau bayangan yang mungkin timbul selama meditasi. Letakkanlah semuanya, jangan

terikat pada apapun menyatulah dengan kewaspadaan, jangan khawatir tentang masa yang akan datang atau yang telah berlalu. Tetaplah tenang dan kamu akan mencapai suatu tempat di mana tidak ada kemajuan, kemunduran dan perhentian, tidak ada sesuatupun untuk dilekati dan diingini. Mengapa? Karena di situ tidak ada sesuatupun untuk dilekati dan diingini. Mengapa? Karena di situ tidak ada lagi konsep diri, tidak ada apapun. Sang Buddha mengajarkan kita untuk membuat diri kita seperti itu, untuk tidak membawa apapun ke mana-mana... sudah cukup untuk mengetahui, dan setelah tahu, melepaskan segala sesuatunya.

Menyadari Dhamma, jalan untuk menuju kebebasan dari lingkaran kelahiran/kehidupan dan kematian, adalah tugas pribadi kita masing-masing. Tetaplah berusaha untuk melepas kemelekatan-kemelekatan, kekeliruan-kekeliruan dan mengertilah akan ajaranNya, bersungguh-sungguh dalam erenunganmu. Jangan khawatir tentang keluargamu, toh mereka sama seperti kamu, di masa yang akan datang mereka akan menjadi seperti kamu pula. Tidak ada seorangpun di dunia yang dapat menghindari hal ini. Sang Buddha mengajarkan kepada kita untuk meletakkan hal-hal yang tidak benar-benar mempunyai inti yang kekal. Jika kamu mau meletakkan segalanya kamu akan dapat melihat kesunyataan, jika tidak mau, kamu tidak akan dapat melihat kesunyataan, begitulah adanya. Dan hal ini berlaku sama bagi siapapun di dunia ini, jadi jangan berpegang pada apapun juga sekalipun pada saat kamu berpikir.

Tentunya baik jika kamu berpikir secara bijak, jangan berpiir secara serampangan. Jika kalian memikirkan anak-anakmu, pikirkan mereka dengan kebijaksanaan, kemanapun pikiran berada, berpikirlah dengan bijaksana, waspadalah dengan

sifat alami. Cara untuk mengetahui tentang segala sesuatu secara bijaksana adalah dengan melepaskan dan tidak menderita karenanya.

Pikiran menjadi tenang, gembira dan damai, pikiran berpaling dari gangguan dan tidak terpecah, yang dapat kamu amati untuk membantu dan mendukungmu adalah nafasmu. Ini adalah tugas yang harus kamu kerjakan sendiri, bukan oleh orang lain. Biarkanlah orang lain mengerjakan tugas mereka sendiri, kamu punya tugas dan tanggung jawab sendiri, pelepasan ini akan membuatmu tenang. Tanggung jawabmu saat ini adalah untuk memfokuskan pikiranmu dan membuatnya damai. Tinggalkan yang lain pada orang lain, bentuk, suara, aroma, rasa... serahkanlah segala macam hal itu pada orang lain. Tinggalkan segalanya di belakangmu dan lakukan pekerjaanmu sendiri, penuhilah tanggung jawabmu. Pada apapun yang muncul di pikiranmu, baik yang berupa ketakutan akan kesakitan, ketakutan akan kematian, kecemasan tentang orang lain atau apapun, katakan: "Jangan ganggu aku, kamu tidak lagi jadi perhatianku." Tetaplah katakan hal itu saat dhamma-dhamma itu timbul.

Apa arti kata dhamma itu? Segalanya adalah dhamma, tidak ada sesuatupun yang bukan dhamma. Dan bagaimana mengenai "dunia"? Dunia adalah suatu tahapan mental yang menggerakkan kamu pada saat ini. "Apa yang akan mereka lakukan? Bila saya pergi, siapa yang akan menjaga mereka? Bagaimana mereka akan bisa mengatasi segala sesuatunya?" Inilah "dunia". Bahkan timbulnya rasa takut yang sangat kecilpun tentang sakit atau kematian adalah "dunia". Buanglah dunia itu! Dunia ada sebagaimana adanya. Jika kamu mengijinkannya mendominasi dirimu, ia menjadi tidak jelas. Apapun yang timbul dalam pikiran, katakanlah "Ini semua

bukan urusanku. Ini adalah sesuatu yang tidak kekal dan tidak memuaskan, serta bukan diri."

Berpikirlah, hidup lama hanya akan menyengsarakan dirimu sendiri, tetapi berpikir untuk mati dengan segera atau dengan cepatpun tidak tepat. Itupun penderitaan, kondisi bukan milik kita, ia mengikuti proses alaminya sendiri. Tidak ada yang dapat kamu lakukan dengan tubuhmu sehubungan dengan proses alami, memang untuk sementara kamu dapat mempercantiknya sedikit.

Mereka yang masih gadis-gadis umumnya mewarnai bibirnya dan membiarkan kukunya panjang, tetapi saat usia tua datang, semua ada dalam keadaan yang sama. Begitulah tubuh ini, kamu tidak dapat membuatnya lain, ***yang dapat kamu tingkatkan dan percantik adalah pikiranmu.***

Siapa saja dapat membangun rumah dari kayu dan batu bata, tetapi Sang Buddha mengajarkan bahwa rumah semacam itu bukanlah rumah yang sebenarnya, hanya secara materil ia milik kita. Ia adalah rumah di dalam dunia ini dan karenanya iapun mengikuti proses alami. **Rumah kita yang sesungguhnya adalah ketenangan batin.** Sebuah rumah di luar diri kita memang bisa indah dan mahal tetapi ia tidaklah begitu damai, ada kekhawatiran, ada kecemasan dan sebagainya. Jadi kita katakan: itu bukan benar-benar rumah kita, ia ada di luar kita. Cepat atau lambat kita harus melepaskannya. Itu bukanlah rumah yang dapat kita tinggali secara permanen karena bukan betul-betul milik kita, kita menganggapnya "aku" atau "milikku" tetapi sebenarnya sama sekali bukan demikian. Itu adalah salah satu bentuk rumah duniawi. Tubuhmu telah mengikuti proses alami mulai dari kelahiran, sampai saat ini tua dan sakit-sakitan, dan kamu

Segera setelah kita dilahirkan, kita membawa kematian. kelahiran dan kematian kita adalah satu hal. Seperti pohon, ketika ada akar maka akan ada cabang, dan saat ada cabang maka akar harus ada. kalian tidak bisa hanya menginginkan satu sisi saja.

Agak lucu bila kita lihat bagaimana sedih dan berdukanya seseorang pada saat ada kematian, dan bagaimana bahagia dan senangnya mereka pada saat ada kelahiran. Itu semua hanyalah salah pandangan, tidak melihat hal ini dengan jelas. Saya rasa kalau kalian benar-benar ingin menangis, seharusnya kalian lakukan hal itu pada saat datangnya kelahiran. Kelahiran adalah kematian, kematian adalah kelahiran, cabang adalah akar, dan akar adalah cabang. Jika kamu harus menangis, menangislah pada akarnya, menangislah pada kelahiran. Lihatlah dengan cermat: jika tidak ada kelahiran, tidak akan ada kematian, dapatkah kalian mengerti hal ini?

Jangan terlalu khawatir tentang segala sesuatunya, berpikirlah "Ya inilah adanya". Ini adalah tugasmu, kewajibanmu, saat ini tidak ada seorangpun yang dapat menolongmu. Tidak ada yang bisa dilakukan, baik oleh sanak-saudara ataupun harta kekayaanmu, yang dapat menolongmu hanyalah kesadaran yang jernih dan perbuatan baikmu.

Jadi jangan ragu-ragu, lepaskanlah-buanglah semuanya. Sekalipun tidak kau lepaskan, semuanya toh telah mulai meninggalkanmu, dapatkah kau lihat itu, bagaimana bagian-bagian tubuhmu mulai lepas? Lihatlah rambutmu, ketika kamu masih muda rambut itu begitu lebat dan hitam, sekarang mulai rontok, mulai pergi. Penglihatanmu dulunya jelas dan kuat, tetapi sekarang mulai melemah.

Saat organ-organ tubuhmu sudah sampai waktunya, semuanya akan pergi, karena tubuh itu bukan rumah mereka. Ketika kamu masih kecil, gigi kalian masih sehat dan kuat. Tetapi sekarang sudah goyah, atau bahkan kalian telah menggunakan gigi palsu. Mata, hidung, telinga, lidah kalian semuanya mencoba untuk pergi karena tubuh itu bukan rumah mereka. Karena terkena kondisi, *kamu tidak dapat membuat sesuatu itu tidak berubah. Kamu hanya bisa tinggal sementara dan pada saatnya harus pergi.*

Jadi kamu tidak perlu khawatir mengenai apapun karena tubuh ini bukanlah rumahmu yang sesungguhnya, ia hanyalah tempat tinggal sementara. Setelah datang di dunia ini maka kamu harus merenungkan tentang proses alaminya. Segalanya yang ada disiapkan untuk lenyap, lihatlah tubuhmu apakah masih ada yang memiliki wujud asli? Apakah kulitmu masih sama seperti dahulu? Demikian pula rambutmu, apakah masih sama? Tidak sama lagi, bukan? Kemanakah perginya? Inilah hukum alam, begitulah adanya. Ketika sudah tiba masanya, kondisi berjalan seperti apa adanya. Di dunia ini tidak ada satupun yang bisa dijadikan pegangan, dunia ini adalah lingkaran gangguan, kesulitan dan sakit yang tidak ada akhirnya. Tidak ada kedamaian.

Pada saat kita tidak memiliki rumah yang sesungguhnya, kita seperti pengembara yang berada di jalanan, pergi kesana kemari, berhenti sementara, untuk kemudian berjalan kembali. Sebelum dapat kembali ke rumah kita yang sesungguhnya, kita akan merasa tidak nyaman, seperti seorang penduduk desa yang meninggalkan desanya. Hanya jika ia telah sampai kembali ke desa asalnya maka ia dapat santai dan berada dalam kedamaian.

Tidak ada satu tempatpun di dunia ini dimana kita dapat menemukan kedamaian, yang miskin maupun yang kaya sama-sama tidak mempunyai kedamaian; mereka yang sudah dewasa dan masih kecil juga sama-sama tidak menemukan kedamaian; yang berpendidikan tinggi maupun rendah juga tidak mempunyai kedamaian. Tidak ada kedamaian di dunia ini, begitulah sifat alaminya. Mereka yang miskin menderita, begitu juga yang kaya. Anak-anak, orang dewasa, tua dan muda... semuanya menderita. Menderita karena kemudaannya, menderita karena sudah tuanya, menderita karena kayanya, menderita karena miskinnya... semua tidak lain hanyalah penderitaan.

Jika diri bukan - anatta adalah itu semuanya Karena memuaskan? tidak dan kekal hal-hal Kenapa ketidakpuasan. dukkha ketidakkekalan, anicca melihat akan kamu rupa, sedemikian merenungkannya.

Baik badanmu yang tergeletak dan menderita sakit, maupun pikiranmu yang sadar akan kesakitanmu, semuanya adalah dhamma. Yang tidak berbentuk: pikiran, perasaan dan persepsi, disebut nama dhamma. Yang merasakan sakit, disebut rupadhamma. Yang berwujud adalah dhamma, yang tidak berwujudpun adalah dhamma. Jadi kita hidup bersama dhamma-dhamma, berada di dalam dhamma, dan kita sendiri adalah dhamma. Dalam kesunyataan tidak ada konsep diri yang dapat ditemukan. Yang ada hanya dhamma yang terus menerus muncul dan lenyap sesuai dengan sifatnya. Setiap saat kita mengalami kelahiran dan kematian, beginilah adanya.

Ketika kita berpikir tentang Sang Buddha, menyadari kebenaran sabda Beliau, kita merasa betapa patutnya Beliau menerima penghormatan dan sanjungan.

Kapanpun kita melihat kebenaran dari sesuatu, kita melihat ajaran Beliau, sekalipun jika kita belum pernah benar-benar mempraktekkan Dhamma. Tetapi sekalipun kita sudah mempunyai pengetahuan tentang ajaran Sang Buddha, telah mempelajarinya dan mempraktekannya, selama kita masih belum mampu melihat kebenaran ini, berarti kita masih tuna wisma.

Pahamilah hal ini: Semua orang, semua makhluk, semuanya dipersiapkan untuk pergi. Setelah hidup sesuai masanya, suatu makhluk harus terus melanjutkan perjalanannya. Kaya, miskin, tua, muda, semua harus mengalami perubahan ini.

Bila menyadari bahwa begitulah dunia ini, kamu akan merasa bahwa dunia adalah tempat yang melelahkan. Bila kamu melihat bahwa tidak ada sesuatupun yang nyata dan berisi (substansial) untuk dapat dijadikan pegangan, kamu akan merasa lelah dan tidak terpesona. Menjadi tidak terpesona bukan berarti kamu melawan, karena pikiran tetap jernih. Ia melihat bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengganti keadaan-keadaan tersebut, begitulah dunia ini. Dengan pengertian semacam ini kamu dapat melepaskan kemelekatan, melepaskan dengan tidak merasa bahagia ataupun sedih, melainkan dengan kebijaksanaan yang damai karena telah melihat kondisi yang berubah ini. Anicca vata sankhara - semua kondisi tidaklah kekal.

Secara singkatnya, jika kita benar-benar melihat kondisi yang tidak kekal itu, kita akan melihat kekekalan. Ia permanen atau tetap dalam pengertian bahwa kondisi tersebut selalu berubah dan hal ini tidak dapat diubah. Ini adalah sesuatu yang permanen, yang dimiliki oleh makhluk hidup. Ada perubahan yang terus menerus, dari masa kecil sampai usia lanjut, dan ketidak-kekekalan tersebut, yaitu

kecenderungan untuk berubah, adalah permanen. Jika kamu bisa melihat hal ini maka hatimu akan tenang. Bukan hanya kamu yang harus mengalami hal ini, tetapi semua orang. Bila kamu mempertimbangkan hal-hal itu sedemikian rupa, kamu akan melihatnya sebagai sesuatu yang melelahkan. Lalu ketidak-bahagiaaan akan timbul. Kesukaanmu terhadap kenikmatan duniawi akan hilang. Akan kamu lihat bahwa jika kekayaanmu banyak maka kamu juga harus meninggalkan banyak nantinya. Jika kekayaanmu sedikit, kamu juga hanya akan meninggalkan sedikit. Kekayaan hanyalah kekayaan, umur panjang hanyalah umur panjang... tidak ada istimewanya.

Yang penting, kita harus melakukan apa yang disabdakan oleh Sang Buddha: membangun rumah kita, membangun seperti metode yang baru saja saya jelaskan. Bangunlah rumahmu sendiri, lepaskanlah kekotoran-kekotoran batin, lepaskanlah segalanya sampai pikiran mencapai kedamaian yang tidak membutuhkan kemajuan, bebas dari kemunduran dan bebas dari kestatisan. Kesenangan bukanlah rumahmu, kesedihan bukanlah rumahmu. Baik senang maupun susah, semuanya akan menyusut dan lenyap.

Guru besar kita melihat bahwa semua kondisi tidaklah kekal dan karena itu Beliau mengajarkan pada kita untuk melepaskan kemelekatan kita. ketika kita sampai pada akhir hidup, toh tidak ada yang dapat kita bawa bersama kita. Jadi tidakkah akan lebih baik untuk melepaskannya sekarang? Semua itu hanyalah beban berat bagi kita, kenapa tidak kita buang saja sekarang? Lepaskan, santailah dan biarkan sanak saudaramu merawatmu.

Mereka yang merawat yang sakit menanam jasa kebajikan dan berusaha menunjang untuk menuju jalan kesucian, pasien yang memberikan kesempatan bagi yang lain untuk merawat seharusnya tidak mempersulit mereka. Jika ada rasa sakit atau ada masalah dll, beritahukanlah kepada mereka, dan teruslah menjaga agar pikiranmu tetap terfokus.

Seseorang yang merawat orang tua mereka harus mengisi pikirannya dengan cinta kasih dan kehangatan, serta tidak tergoda oleh perlawanan. Ini adalah merupakan saat dimana kalian dapat membalas budi pada mereka. Sejak lahir sampai masa kanak-kanak, juga semasa tumbuh dewasa, kalian selalu tergantung pada orang tuamu. Bahwasanya kalian bisa berada disini saat ini adalah karena kedua orang tuamu telah banyak membantumu dengan berbagai cara, kalian banyak berhutang jasa pada mereka.

Jadi hari ini, kalian semua anak-anak dan sanak saudara berkumpul disini. Amatilah bagaimana ibu kalian telah menjadi anak kalian. Sebelumnya kalianlah anak-anaknya, sekarang dia yang menjadi anakmu. Dia telah menjadi tua dan semakin tua sampai kembali ia menjadi anak lagi. Ingatannya telah melemah, penglihatannya sudah tidak begitu jelas lagi, demikian pula dengan pendengarannya. Terkadang ia meracau dalam berkata-kata, jangan biarkan pikiran kalian semua menjadi susah karenanya, dan kalian yang merawat harus tahu pula bagaimana untuk melepas, jangan berpegang pada segala sesuatu, biarkan semua berjalan menurut caranya sendiri.

Ketika seorang anak tidak patuh, terkadang orang tuanya harus membiarkannya saja agar tidak ada pertengkaran, sekarang ibumu sama seperti anak kecil itu,

ingatan dan persepsinya sudah melemah. Terkadang ia memutar-balikkan namamu atau ia memintamu untuk mengambil gelas, padahal yang diinginkan adalah piring. Ini adalah hal yang wajar, jangan biarkan itu menjengkelkanmu.

Biarlah pasien mengingat dalam pikirannya kebaikan orang-orang yang merawatnya dengan penuh kesabaran dan ketelatenan. Lapangkanlah hatimu, jangan biarkan pikiran menjadi ikut tercabik dan bingung.

Khusus untuk pasien, jangan membuat keadaan menjadi sulit bagi mereka yang merawatmu. Biarlah mereka yang merawat mengisi pikiran mereka dengan nilai-nilai luhur dan kebaikan.

Bagi yang merawat jangan menolak sisi yang tidak menyenangkan dalam pekerjaanmu, misalnya: membersihkan lendir, air seni dan kotoran. Lakukanlah yang terbaik, semua anggota keluarga berusaha saling membantu, ia adalah satu-satunya ibumu, dia memberikan kehidupan bagimu, dia telah menjadi guru, dokter dan perawat bagimu - dia telah menjadi segalanya untukmu. Ia telah membesarkanmu, membagi kekayaannya denganmu dan menjadikanmu ahli waris adalah kebajikan-kebajikan yang mulia dari orang tua. Itulah sebabnya Sang Buddha mengajarkan kita tentang kataññu dan katavedi, mengetahui hutang-hutang jasa kita dan mencoba untuk membalasnya. Dua dhamma ini saling melengkapi. Jika orang tua kita sedang dalam kesulitan atau tidak sehat. Inilah kataññu dan katavedi, nilai-nilai luhur yang menopang dunia. Ini mencegah keluarga dari perpecahan dan membuat mereka stabil dan harmoni.

Hari ini saya telah memberikan Dhamma pada orang sakit, saya memberikan pada kalian Dhamma yang tahan lama, yang tidak dapat usang dan lapuk. Setelah kamu

menerimanya, kamu dapat meneruskannya pada siapapun, toh Dhamma itu tidak akan berkurang, itulah sifat Kebenaran.

Saya merasa bahagia telah memberikan Dhamma untuk kalian dan saya harap Dhamma akan memberikan kamu kekuatan untuk mengatasi rasa sakitmu.